

IMPORTANT INFORMATION ABOUT YOUR 9-TO-10-YEAR-OLD

FAMILY



Show interest in your child and talk to their teacher. Discuss bullying and tell your child to ask for adult help if they encounter a bully. Talk about relationships and expectations. Create a quiet space in your home for them to do homework. Give your child household chores and encourage after-school activities. Allow them personal space and reasonable independence. Trust is important at this age.

DEVELOPMENT



Your child may begin to see changes in their body. Answer any questions they may have about puberty or sex. Encourage your child to talk about their thoughts and feelings and teach them about non-violent ways to resolve conflicts. Praise your child for their accomplishments and help build their self-esteem. Teach them the importance of respecting their body as well as the bodies of others.

HEALTH



Hygiene is important at this age. Make sure that your child is showering every day. They need to brush their teeth at least twice a day and floss once a day. Be sure they visit the dentist every 6 months. It is important that your child is active for at least 1 hour a day. Limit screen time to no more than 1 hour a day. Do not allow meals in front of the screen (phone, tablet, TV) and no TV in the bedroom. Help your child develop healthy ways to handle stress.

NUTRITION



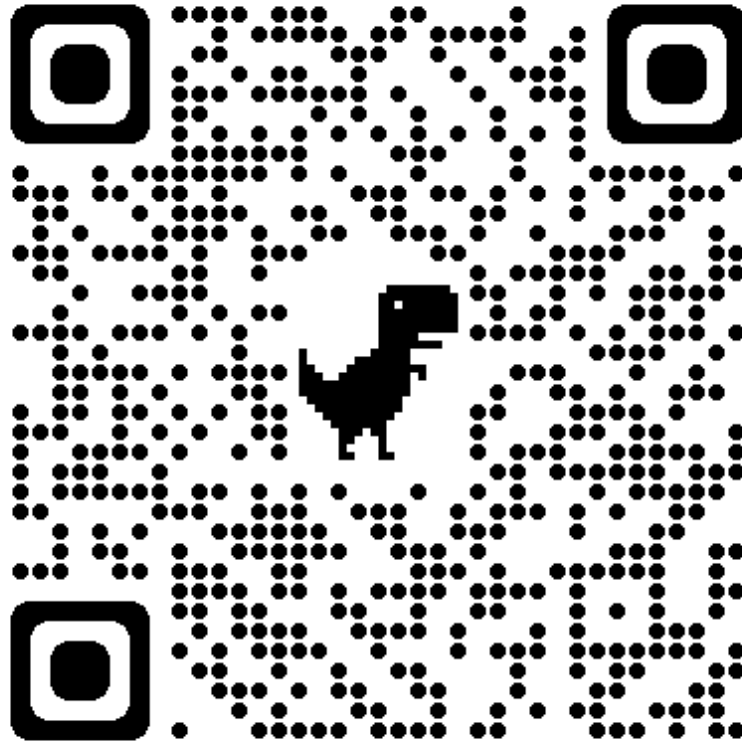
Your child should be eating 3 meals and 2-3 healthy snacks a day. Breakfast is the most important meal of the day. Eat together as a family and give your child healthy food options. Offer snacks like fruits, veggies, turkey/cheese roll-up, and plain or vanilla yogurt (avoid snacks like yakult or danonino). Have your child drink water or low-fat milk instead of juice and sports drinks. Limit juice to 4 oz a day and no soda.

SAFETY



Make sure your child uses safety equipment and a helmet when riding a bike/skateboard. Your child must always wear a seat belt in the back seat of the car. Monitor your child's TV/computer activities to make sure they are only viewing age-appropriate content. Tell them not to share any personal information online or on social media. Talk to your child about peer pressure. Keep medications locked and out of sight. Talk to your child about the dangers of using alcohol, drugs, and tobacco. Have your child wear sunscreen when playing outside. Poison Control: 1-800-222-1222.

**For more information regarding
Early Childhood Education, scan
the QR code below.**

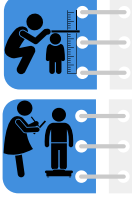


After Hours and Weekends

After 4:00 PM and before 8:00 AM

**For medical advice when People's is closed
call After Hours Nurse line
at (512) 478-4939.**





INFORMACION IMPORTANTE PARA SU HIJO DE 9-10 AÑOS

FAMILIA



Muestre interés en su hijo y converse con su maestro. Converse sobre el acoso escolar o bullying y dígame a su hijo que pida ayuda a un adulto si se encuentra a un acosador o bully. Hable sobre las relaciones y las expectativas. Prepare un espacio tranquilo en su hogar para que haga la tarea. Dele a su hijo quehaceres en el hogar y fomente actividades extraescolares. Permítale tener su espacio personal y una independencia razonable. La confianza es importante a esta edad.

DESARROLLO



Su hijo puede comenzar a ver cambios en su cuerpo. Responda cualquier pregunta que pueda tener sobre la pubertad o el sexo. Anime a su hijo para hablar sobre sus pensamientos y sentimientos y enséñele acerca de las maneras no violentas para resolver conflictos. Elogie a su hijo por sus logros y ayúdelo a desarrollar su autoestima. Enséñele la importancia de respetar su cuerpo, así como el cuerpo de otros. La página www.kidshealth.org puede ayudarle a prepararse para platicar sobre la pubertad con su hijo.

SALUD



La higiene es importante a esta edad. Asegúrese de que su hijo se esté duchando todos los días. Necesita cepillarse los dientes al menos dos veces al día y usar hilo dental una vez al día. Asegúrese de que visite al dentista cada 6 meses. Es importante que su hijo esté activo durante al menos 1 hora al día. Limite el tiempo frente a la pantalla a no más de 1 hora al día. No permita que coma delante de una pantalla (teléfono, tableta, televisor) ni permita el televisor en su habitación. Ayude a su hijo a desarrollar formas saludables de manejar el estrés.

NUTRICION



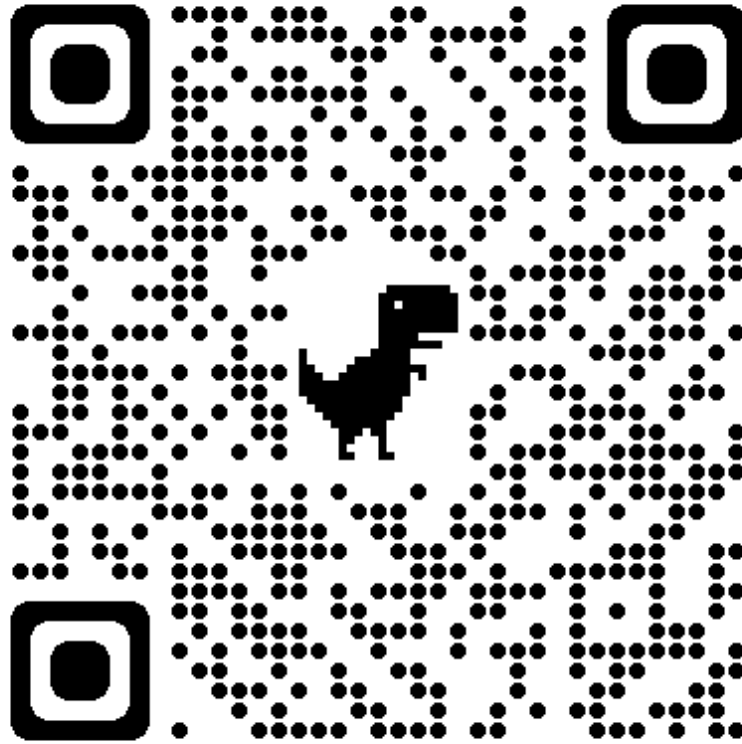
Su hijo debería comer 3 comidas y 2-3 meriendas saludables al día. El desayuno es la comida más importante del día. Coman juntos como familia y dele a su hijo opciones de alimentos saludables. Ofrézcale meriendas tales como frutas, verduras, rollitos de pavo o queso, y yogur natural o de vainilla (evite los refrigerios como yakult o danonino). Haga que su hijo tome agua o leche baja en grasa en lugar de jugos y bebidas deportivas. Limite el jugo a 4 onzas al día y no le dé refrescos.

SEGURIDAD



Asegúrese de que su hijo use equipo de seguridad y un casco cuando ande en bicicleta o patineta. Su hijo siempre debe usar el cinturón de seguridad en el asiento trasero del auto. Supervise las actividades de televisión o computadora de su hijo para asegurarse de que solo esté viendo contenido apropiado para su edad. Dígame que no comparta ninguna información personal en línea o en las redes sociales. Hable con su hijo sobre la presión social. Mantenga los medicamentos bajo llave y fuera de su alcance. Hable con su hijo sobre los peligros de consumir alcohol, drogas, y tabaco. Haga que su hijo use protector solar cuando juegue afuera. Centros de Control de Envenenamientos: 800-222-1222.

**Para obtener más información
sobre Educación Infantil, escanee
el código QR a continuación.**



Fuera de horario y fines de semana

Después de las 4:00 p. m. y antes de las 8:00 a. m.

llame a la línea de enfermería (512) 478-4939

para consejos médico cuando la clinica de

People's está cerrada.

